ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಬನ್ನಂಜೆ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರತೀರ್ಥರ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಕೊಡುಗೆ

3 ನಿಮಿಷದ ಪುರುಷರ / ಸ್ತ್ರೀಯರ

ಆಪತ್ಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ

ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಿಂದ ಏನು ಉಪಯೋಗ?

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳು ಈಡೇರುತ್ತವೆ. ಕಷ್ಟ, ತಾಪತ್ರಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಹಾರ ವಾಗುತ್ತದೆ. ನವಗ್ರಹ ದೋಷಗಳು, ಎಲ್ಲವೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಲಗಳೆಲ್ಲವೂ ತೀರುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನ, ಶ್ರದ್ಧಾ, ಭಕ್ತಿ, ದುರ್ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ, ದುಶ್ಚಟಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಗುರುದೇವತಾ ಅನುಗ್ರಹ ಉಂಟಾಗಿ ಆಯುಷ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ, ಐಶ್ವರ್ಯ, ಸೌಭಾಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಮನೋವ್ಯಥೆ, ಅಶಾಂತಿ, ದುಃಖ, ಭಯ, ರೋಗರುಜಿನಗಳು, ವಿಘ್ನಬಾದೆ ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸುಖ–ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಏನಿದರ ಉದ್ದೇಶ?

ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಮಂತ್ರ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ, ಮಹತ್ವ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ, ಮಡಿ ಪಂಚೆ ಉಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದೆ, ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವವರನ್ನು, ಈ ಮೂರು ನಿಮಿಷದ ಮಾನಸಿಕ "ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ" ಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ಅವರ ಧರ್ಮವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಆಪದ್ಧರ್ಮ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಳಗಿನ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ:

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೫ ಘಂಟೆಯಿಂದ ೬ ಘಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸೂರ್ಯೋದಯದೊಳಗೆ, ಸ್ನಾನಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, "ಪುಂಡರಿಕಾಕ್ಷ" ಸ್ಮರಣೆಮಾಡಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷದ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಮುಗುಸಿರಿ. ಅನಂತರ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಸಂಧಾವಂದನೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿರಿ. ಹೀಗೆ ಎರಡು ಸಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡಿದರೆ ದೋಷವಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಪುಣ್ಯವೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ:

ಆಫೀಸ್, ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ರಿಗಳಲ್ಲಿರುವವರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12:00 ಘಂಟೆ ಆದ ಕೂಡಲೆ ಕೆಲಸ ಮಧ್ಯೆ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡೋಣ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12:00 ಘಂಟೆ ಪೀರಿಯಡ್ ಮುಗಿದಕೂಡಲೇ (12:15 ಸುಮಾರಿಗೆ) ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡಿರಿ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಸಂಜೆ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ:

ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಕೂಲಿನಿಂದ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ 6:00 ಘಂಟೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ 3 ನಿಮಿಷದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಆಟಕ್ಕಾಗಲೀ, ಟ್ಯೂಷನ್‌ಗಾಗಲೀ, ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. 6:00 ಘಂಟೆಗೆ ನೀವು ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಾಗಲಿ, ಬಸ್ಸು–ಟ್ರೈನ್‌ಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಇದ್ದರೆ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿ ಪ್ಯಾಂಟ್, ಶರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿಬಿಡಿ.

ಸಮಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ:

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಸಮಯ ಪರಿಪಾಲನೆ, (ಟೈಂ ಕೀಪಿಂಗ್) ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸ್ಕೂಲ್, ಆಫೀಸ್, ಕಾರ್ಖಾನೆ ಟೈಂಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನೂ ಟೈಂಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

"ಶುಚಿರ್ವಾ(ಅ)ಅಪ್ಯಶುಚಿರ್ವಾ ಕಾಲೇ ಸಂಧ್ಯಾಂ ಸಮಾಚರೇತ್"

"ಮಡಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಮೈಲಿಗೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡಬೇಕು". ಯುದ್ಧರಂಗದಲ್ಲಿ ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯರು ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಸುಕಿನಿಂದಲೇ ಸೂರ್ಯಾರ್ಘ್ಯ ನೀಡಿದ್ದರು. ಮಾರನೇ ದಿನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಗಿಯೇ ಸೂರ್ಯಾರ್ಘ್ಯ ನೀಡಿದ್ದರು. (ಯುದ್ಧ ರಂಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೆಸರಿತ್ತು)

ಪ್ಯಾಂಟ್-ಶರ್ಟ್-ನಿಷಿದ್ಧವಲ್ಲ:

ಬದರಿ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಂಟು–ಶರ್ಟ್–ಕೋಟ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡೆ, ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆ, ದೇವರ ಪೂಜೆ, ಪಿತೃಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾಶಿ, ಗಯಾ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದೋತ್ರವನ್ನು, ಶರ್ಟ್, ಬನಿಯನ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡೆ ದೇವರಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಶರ್ಟ್, ಬನಿಯನ್, ಪ್ಯಾಂಟ್ ಕೋಟ್‌ಗಳು ಸರ್ವಥಾ ನಿಷಿದ್ಧವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆಪದ್ಧರ್ಮನಿಮಿತ್ತ, ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿ, ಪ್ಯಾಂಟ್-ಶರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೋಷವಿಲ್ಲ.

ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸೋಣ:

ಮನೆ-ಮಠ, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮಡಿಪಂಚೆ ಉಟ್ಟು "ವೈದಿಕ ಯೂನಿಫಾರಂ" ನಲ್ಲಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡೋಣ. ಭೋಜನಾದಿಗಳನ್ನು "ಮಡಿಪಂಚೆ, ದೋತ್ರ" ಉಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮನೆತನದ, ಗುರುಮಠದ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸೋಣ.

ಇತರ ಪುಣ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಏಕೆ?

ಬ್ಯಾಂಕ್ ಚೆಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಸರು, ಹಣ, ತಾರೀಖು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಮೂದಿಸಿ ಹಸ್ತಾಕ್ಷರ ಮಾತ್ರಹಾಕದಿದ್ದರೆ ಹಣ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದೇರೀತಿ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ಪುಣ್ಯ ಕೆಲಸ ಮಾದಿದರೂ "ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ" ಮಾಡದೆ ಹೋದರೆ, "ಪುಣ್ಯ"ವಿಲ್ಲ.

ಕೃತಜ್ಞರಾಗೋಣ

ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುವವರಿಗೂ 'ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ದೇವರು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಉತ್ತಮ ಜನ್ಮಕೊಟ್ಟು ಒಳ್ಳೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕಿವಿ, ಕೈ ಕಾಲು, ಆರೋಗ್ಯ, ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಎಚ್ಚರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದೇವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ(ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್) ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಲ್ಲವೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲರೂ ಕೃತಜ್ಞತಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕೃತಜ್ಞರಾಗೋಣ. (ಮ್ಯಾನರ್ಸ್ ಉಳ್ಳವರಾಗೋಣ)

* * * * *

ಮೂರು ನಿಮಿಷದ ಪುರುಷರ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ

(ಬೆಳಗ್ಗೆ 6:00 ಘಂಟೆ ಸೂರ್ಯೋದಯದೊಳಗೆ, ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಈ "ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡಿದರೆ" "ಬೇಗ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿ")

"ಶ್ರೀ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಾಯ ನಮಃ", "ಗಂಗೇ ಮಾಂ ಪುನೀಹಿ" ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿರುವ 72 ಸಾವಿರ ಗಂಗಾದಿತೀರ್ಥ ದೇವತೆಗಳು, ರೋಮಕೂಪ (ತಗ್ಗು) ಗಳಲ್ಲಿರುವ 3.5 ಕೋಟಿ ತೀರ್ಥ ದೇವತೆಗಳೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಪವಿತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಗಂಗಾದಿ ಸಮಸ್ತ ತೀರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದಂತಾಗಿ ದೇಹದ ಒಳಗೂ, ಹೊರಗೂ ಪವಿತ್ರರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಮುಪ್ಪು, ರೋಗ, ಅಶಕ್ತತೆ, ಪ್ರವಾಸ ಮುಂತಾದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ, ಪ್ಯಾಂಟ್ ಶರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಆಫೀಸ್, ಬಸ್, ಟ್ರೇನ್, ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಪವಿತ್ರರಾಗುತ್ತೀರಿ. "ಈಶಾವಾಸ್ಯಂ ಇದಂ ಸರ್ವಂ" ನಾವೆಲಿದ್ದರೂ ದೇವರ ಮನೆಯೇ. ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳವೇ. ಶ್ರದ್ಧೆ ಇಡಿ, ನಂಬಿಕೆ ಇಡಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ಇಡಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಸೂರ್ಯಾರ್ಘ್ಯ:

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವಃ । ತತ್ ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ । ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ । ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ।

ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ:

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವಃ । ತತ್ ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ । ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ।

ಎಂದು ಹನ್ನೊಂದು ಸಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಜಪ ಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ "ಸೂರ್ಯ ನಾರಾಯಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ" ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಒಂದು ಸಲ ತರ್ಪಣ ಕೊಡಿ. (ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ತರ್ಪಣ ಕೊಡಿ)

ಗುರುದೇವತಾ ನಮಸ್ಕಾರ:

(ನಿಮ್ಮ ಗೋತ್ರ ಪ್ರವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ)

ಸಮಸ್ತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಮಾತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಪಿತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಆಚಾರ್ಯಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಲೋಕಾಃಸಮಸ್ತಾಃ ಸುಖಿನೋ ಭವಂತು । ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು । ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ । ಅನಂತಾಯ ನಮಃ । ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ (ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ)

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ:

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಕಷ್ಟಗಳ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನೂ ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ದೇವರು ಬೇಗನೆ ಎಲ್ಲ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸಿ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ.

॥ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥

<u>ಸ್ತ್ರೀಯರ/ಉಪನಯನವಿಲ್ಲದವರ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ</u>

(ಬೆಳಗ್ಗೆ 6:00 ಘಂಟೆ ಸೂರ್ಯೋದಯದೊಳಗೆ, ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಈ "ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡಿದರೆ" "ಬೇಗ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿ")

"ಶ್ರೀ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಾಯ ನಮಃ", "ಗಂಗೇ ಮಾಂ ಪುನೀಹಿ" ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಸೂರ್ಯಾರ್ಘ್ಯ:

ಜಯಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಾತ್ಮನೇ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ।

ಎಂದು ಮೂರು ಸಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹೇಳಿ ಮೂರು ಸಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅರ್ಘ್ಯ ಬಿಡಿ. (ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಿ) ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಏಳು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮುತ್ತೈದೆ ಭಾಗ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾಯುಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಮಂತ್ರ (ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಾ ಮಂತ್ರ)

ಜಯಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಾತ್ಮನೇ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ ॥

ಎಂದು ಹನ್ನೊಂದು ಸಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಜಪ ಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ "ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ" ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಒಂದು ಸಲ ತರ್ಪಣ ಕೊಡಿ. (ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ತರ್ಪಣ ಕೊಡಿ)

ಗುರುದೇವತಾ ನಮಸ್ಕಾರ:

(ನಿಮ್ಮ ಗೋತ್ರ-ವಂಶದ ಹೆಸರು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೀ)

ಸಮಸ್ತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಮಾತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಪಿತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಆಚಾರ್ಯಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಲೋಕಾಃಸಮಸ್ತಾಃ ಸುಖಿನೋ ಭವಂತು । ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು । ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ । ಅನಂತಾಯ ನಮಃ । ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ (ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ)

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ:

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಕಷ್ಟಗಳ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನೂ ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ದೇವರು ಬೇಗನೆ ಎಲ್ಲ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸಿ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. (ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ತಿಂಗಳ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ದಿನಗಳು ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು)

ಗಾಯತ್ರೀ / ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಮಂತ್ರಗಳ ಅರ್ಥ:

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಾತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮನೆ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನೆ ಧ್ಯಾನಿಪೆ ।
ಕಷ್ಟ ಕಳೆದು ರಕ್ಷಿಸೆಮ್ಮನು ಸತ್ಯ ಧರ್ಮದಿ ಮತಿಯ ಪ್ರೇರಿಸು ॥

ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರದಲ್ಲೆ ಎಲ್ಲ ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳೂ ಇನ್ನಿತರ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಂತ್ರಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುವುದರಿಂದ ಇನ್ನಿತರ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಿದ ಫಲ ಬರುವ ಕಾರಣ, "ಲೋಪ ದೋಷವಿಲ್ಲ". ವಿಸ್ತಾರ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಫಲ.

॥ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥